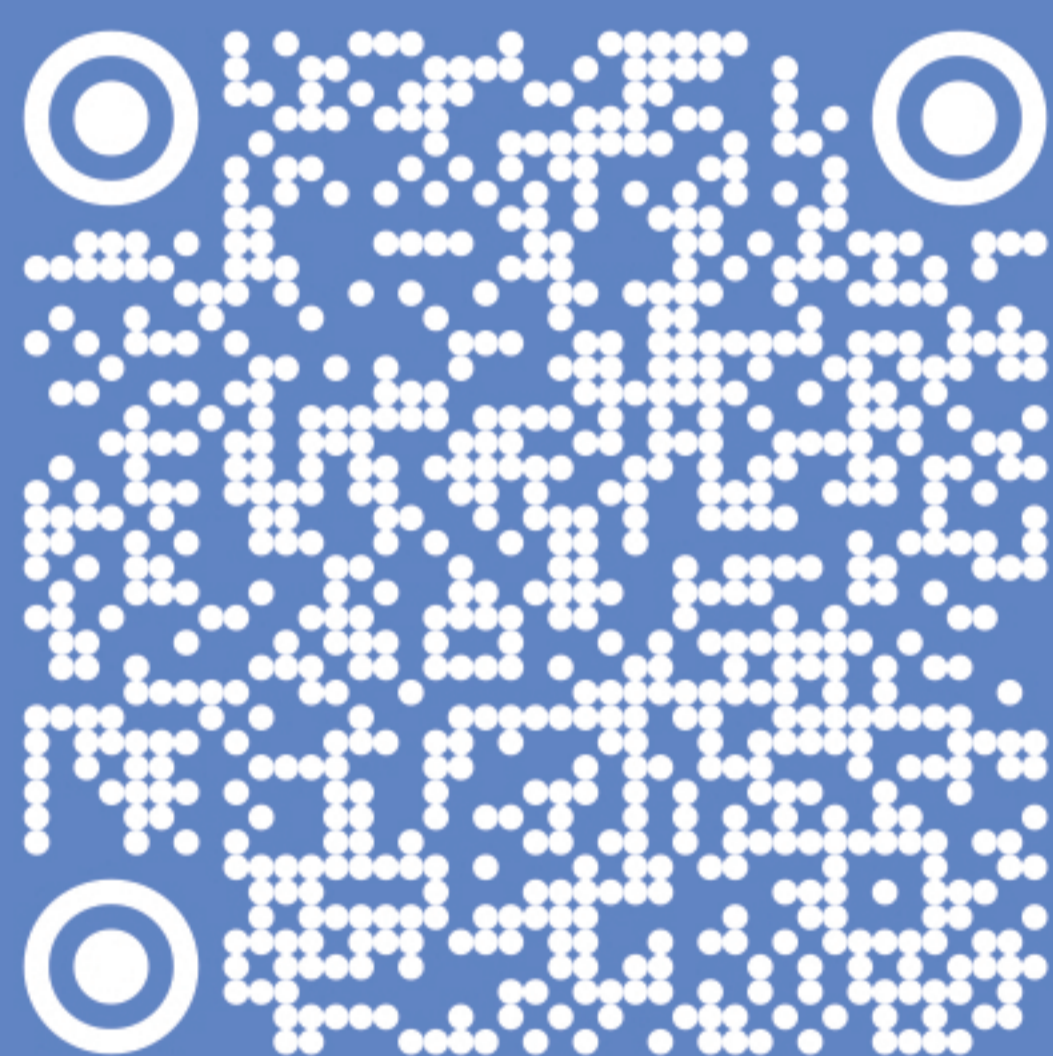




Gebruiksaanwijzing User manual Manuel d'utilisation



Lees de handleiding voor gebruik
Read the manual before use
Lisez le manuel avant utilisation



Scan me



Vragen?
Questions?
Des questions?

support@zenwave.nl

ZEN001



Nekstretcher en rugbrace

Onze missie

Wij streven naar een wereld waarin mensen het maximale uit het leven kunnen halen. Dit doen we door duurzame producten te creëren waarbij beleving en gemak centraal staan, en dit te ondersteunen met uitstekende service. Dankzij onze producten ben jij weer een stapje dichterbij het leven van jouw ideale leven.

Waarom de combinatie nekstretcher en rugbrace?

Je bovenrug en nek zijn nauw verbonden met elkaar. Vaak vinden neklachten haar oorsprong in de bovenrug, het logische resultaat van een vaak langdurig slechte houding. De rugbrace ondersteunt de positie van je schouders, welke meer naar achteren zullen staan, en zo neemt je bovenrug een meer natuurlijke houding aan. De nekstretcher zorgt ervoor dat je nekspieren langzaam weer teruggaan naar de natuurlijke lengte waardoor de nekspanning verdwijnt. Weet wel: de huidige spanning die je nu misschien ervaart kunnen het resultaat zijn van een soms jarenlange slechte houding. Het kan hierdoor enkele dagen tot weken duren voor je optimale resultaten gaat zien met het gebruik van deze producten.

Gebruik van de nekstretcher

Leg de nekstretcher neer op de grond, bij voorkeur op een fitnessmat omdat dit zachter ligt. Let hierbij op dat de smalle kant van de stretcher richting je bovenrug wijst. Ga liggen - voorzichtig met je nek op de stretcher - en voel wat voor jou prettig voelt. De eerste paar sessies zullen onwennig voelen, omdat je nek deze houding niet is gewend. Echter zal er snel gewenning en ontspanning optreden!

Richtlijnen:

- Gebruiksduur per keer: 8 tot 12 minuten
- 1 tot 2 keer per dag



Gebruik van de rugbrace

Het omdoen van de rugbrace lijkt erg op hoe je een rugzak om zou doen. Het verschil is dat het bij de rugbrace belangrijk is dat je de brace goed straktrekt. Dit brengt je schouders naar achteren en zo zul je direct het ondersteunende effect voelen.

Richtlijnen:

- Begin met 1x daags 30-60 minuten tijdens alledaagse activiteiten, zoals kantoorwerk / achter een bureau zitten
- Bouw gestaag uit naar 2-3 van deze sessies per dag



⚠ WAARSCHUWING: Lees aandachtig voor gebruik

- Overschrijd niet de aanbevolen gebruiksrichtlijnen.
 - Raadpleeg een arts vóór gebruik als je blessures hebt die beïnvloed kunnen worden door gebruik van deze producten.
- Vrijwaring: Er worden geen medische claims gerechtvaardigd of geïmpliceerd door het gebruik van dit product. Alle rechten voorbehouden.



Neck stretcher and back brace

Our mission

We strive for a world where people get the most out of life. We do this by creating sustainable products where experience and convenience are key, along with excellent service. Thanks to our products you are one step closer to living your ideal life.

Why the combination of these two products?

Your upper back and neck are closely connected. Often, neck complaints find its origin in the upper back, the logical result of an often prolonged bad posture. The back brace supports the position of your shoulders, which will be pulled back, simulating a more natural position for your upper back. The neck stretcher ensures that your neck muscles slowly return to natural length, which makes the neck tension disappear. Be informed: the current tensions you may be experiencing right now may be the result of sometimes years of bad posture. Hence, it may take several days to weeks before you will see optimal results with the use of these products.

How to use the neck stretcher

Lay the neck stretcher down on the floor, preferably on a fitness mat because this is more comfortable. Make sure that the narrow side of the stretcher faces towards your upper back. Lie down - with your neck on the stretcher - carefully positioning it until it feels comfortable for you. The first few sessions will most likely feel a bit awkward, because your neck is not used to this position. It will soon feel familiar and relaxing though!

Guidelines:

- Use for about 8 to 12 minutes a time
- 1 to 2 times a day



Using the back brace

Putting on the back brace is a very similar process to how you would put on a backpack. The difference is that with this back brace, it is important that you tighten the brace enough. As a result, you will immediately feel the supportive effect as your shoulders are pulled back a bit.

Guidelines:

- Start with once a day 30-60 minutes during everyday activities, like office work / sitting behind a desk
- Steadily build up to 2-3 of these sessions per day



WARNING: Read carefully before use

- Do not exceed recommended usage guidelines.
- Consult a doctor before use if you have any injuries that may be affected by the use of these products.

Disclaimer: No medical claims are warranted or implied by the use of this product. All rights reserved.



Civière de cou et orthèse dorsale

Notre mission

Nous aspirons à un monde où les gens peuvent tirer le meilleur parti de la vie. Nous le faisons en créant des produits durables mettant l'accent sur l'expérience et la facilité, et en les soutenant avec un excellent service. Grâce à nos produits, tu te rapproches un peu plus de la vie de tes rêves.

Pourquoi la combinaison civière de cou et orthèse dorsale?

Votre haut du dos et votre cou sont étroitement liés. Souvent, les douleurs au cou trouvent leur origine dans le haut du dos, résultat logique d'une posture souvent mauvaise et prolongée. La ceinture dorsale soutient la position de vos épaules, qui se retrouveront davantage en arrière, permettant ainsi à votre haut du dos d'adopter une posture plus naturelle. L'étireur de cou permet à vos muscles du cou de retrouver lentement leur longueur naturelle, éliminant ainsi la tension au niveau du cou. Sachez cependant que les tensions actuelles que vous ressentez peut-être peuvent être le résultat d'une mauvaise posture parfois maintenue pendant des années. Il peut donc prendre plusieurs jours voire plusieurs semaines avant que vous ne constatiez des résultats optimaux avec l'utilisation de ces produits.

Utilisation du civière de cou

Placez le civière de cou sur le sol, de préférence sur un tapis de fitness car c'est plus doux. Veillez à ce que le côté étroit du tendeur soit orienté vers le haut de votre dos. Allongez-vous - avec précaution, en posant votre cou sur le tendeur - et ressentez ce qui est confortable pour vous. Les premières séances seront inhabituelles car votre cou n'est pas habitué à cette position. Cependant, vous vous y habituerez rapidement et vous vous détendrez !

Directives:

- Durée d'utilisation par session : de 8 à 12 minutes
- 1 à 2 fois par jour



Utilisation du orthèse dorsale

La mise en place du orthèse dorsale ressemble beaucoup à mettre un sac à dos. La différence est qu'il est important de serrer correctement la ceinture dorsale. Cela ramène vos épaules en arrière et vous ressentirez immédiatement l'effet de soutien.

Directives:

- Commencez par 1 fois par jour pendant 30 à 60 minutes pendant les activités quotidiennes, telles que le travail de bureau / être assis derrière un bureau.
- Augmentez progressivement à 2-3 de ces sessions par jour.



⚠ AVERTISSEMENT: Lisez attentivement avant utilisation

- Ne dépassez pas les recommandations d'utilisation.
 - Consultez un médecin avant utilisation si vous avez des blessures qui peuvent être affectées par l'utilisation de ces produits.
- Avis de non-responsabilité: aucune allégation médicale n'est justifiée ou impliquée par l'utilisation de ce produit. Tous les droits sont réservés.